

とよあけ健康大金星マイレージ Q&A

Q: ☆を50個あつめました。「まいか」はどこでもらえるの？

A: 市役所内健康推進課にこのシートを持っていき、提出すれば
もらえます。郵送での申請もできます。



Q: 「まいか」はどこで使えるの？

A: 右のステッカーが貼ってある、県内協力店で使えます。



Q: 「まいか」は、家族で使えるの？

A: 「まいか」に交換してもらった本人のみしか使えません。
「まいか」には名前と有効期限が記載されています。

このステッカーが目印!!



Q: 手紙で送りたい。どこに送ればよいの？

A: 〒470-1195 健康推進課へ送ってください。
「まいか」を郵送します。



マイレージや「まいか」に関するお問い合わせ・・・健康推進課 ☎0562-85-3009

「まいか」申請書 (下記を記入し申請してください) 申請日 令和 年 月 日

名前	フリガナ	おとこ	おんな
		男	女
住所		学校名	
		学校	
		学年	
		年生	

☆☆☆☆☆ ☆を50個集めて健康とお得をもらおう!! ☆☆☆☆☆

とよあけ健康

大金星マイレージ

マイレージ参加方法

自分で目標をたてて、実行し、
おうちの人と一緒に楽しく取り組みましょう。

① きめる

はじめに、おうちの人と一緒に目標を決めましょう！
裏面のシートに、取り組む目標を決めて書きましょう。
毎日健康ポイントは1日☆1個までです。



② あつめる

決めた目標を毎日頑張ってみましょう。
ボーナスポイントを実行すると1回で☆5個が集まります。
☆を50個あつめましょう。



③ もらう

☆を50個あつめたら、申請書に必要事項を記入し、
「まいか」カードをもらいましょう。
右のQRコードからも申し込みできます→

直接持ってくる場合：市役所内健康推進課



④ つかう

「まいか」は協力店で提示して使えます。
※市内・県内の協力店でサービス(特典)が受けられます。
「まいか」の有効期限は発行日から1年間です。



【対象者】
市内小学生・中学生

※とよあけ健康大金星マイレージ事業は、愛知県との協働事業です。

1 毎日健康ポイントを実行する 1日☆1個まで

1. おうちの人と一緒に目標を決めよう。
 (自分で1つ目標を決めてもよいし、例から選んでもよい)

例

たべること

- 1日3食食べる
- 朝ごはんを食べる
- おやつを減らす

体をうごかすこと

- 公園であそぶ
- おてつだいをする
- 10分以上の運動をする

その他

- 家に帰ったら、手洗い・うがいをする
- 食べた後、歯磨きをする
- ゲームやテレビ、インターネットの利用時間を守る

2 ボーナスポイント①を実行する ~第2次とよあけ健康21計画~

とよあけの **と** となりの人を、誘って受ける楽々検診(健診)

学校の健康診断を受けた	☆5個
かかりつけ歯医者で健診を受けた	☆5個

とよあけの **よ** よい食生活、+片手いっぱい野菜から

両手いっぱい分の野菜を食べた	☆5個
「とよあけヘルシーレシピ」を知っている	☆5個
「とよあけヘルシーレシピ」を作って食べた	☆5個

とよあけの **あ** 歩きたくなるまち、あなた流の運動習慣

家族と身体を動かして遊んだ	☆5個
「やさしいとよあけひまわり体操」を知っている	☆5個

とよあけの **け** けむり(たばこ)の正しい知識の普及と
思いやりで卒煙をサポートするまち

たばこの害について知っている	☆5個
家族とたばこについて話した	☆5個

2 **3** は1つ達成で☆5個を集めることができます。
 ☆に色を塗ってね。



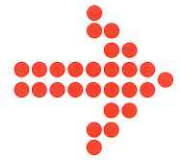
実行できたら☆に色を塗りましょう

☆	☆	☆	☆	☆	★10個
☆	☆	☆	☆	☆	
☆	☆	☆	☆	☆	★20個
☆	☆	☆	☆	☆	
☆	☆	☆	☆	☆	★30個
☆	☆	☆	☆	☆	
☆	☆	☆	☆	☆	もうすこし! ★40個
☆	☆	☆	☆	☆	
☆	☆	☆	☆	☆	がんばったね☆ ★50個
☆	☆	☆	☆	☆	

3 ボーナスポイント②を実行する ~地域の行事・イベントなどに参加する~

地域のもちなげ、鐘つき、夏祭りなどイベントに参加しましょう。下の空白にイベント名を書いてね。

	☆5個		☆5個
	☆5個		☆5個



おめでとう☆「まいか」をプレゼント☆